

## 代謝症候群

# 腰圍八九十 掌握五絕招

男性腰圍

≤90 CM

女性腰圍

≤80 CM

- 聰明選、健康吃
- 站起來、動30
- 不吸菸、少喝酒
- 壓力去、活力來
- 做檢查、早發現

經費來自菸品健康福利捐

風城  巷弄話健康



新竹市衛生局 關心您  
PUBLIC HEALTH BUREAU, HSINCHU CITY

